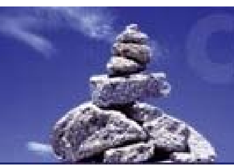


CREATEUR D'ESCALADES

GENESIS



Programme d'entraînement
Training program



Version française
English version



Manuel d'utilisation de l'agrès GENESIS

Merci d'avoir acheté GENESIS un nouveau concept d'agrès d'entraînement alliant efficacité et ergonomie : les avant-bras sont placés dans la position qui est reconnue par les scientifiques du sport comme étant la meilleure pour effectuer des tractions. Quand les bras sont dans cette position, ils peuvent travailler au maximum tout en limitant le risque de traumatismes pour les articulations des coudes et des épaules.

En vous entraînant sur une poutre GENESIS, vous allez développer la puissance de vos bras et de vos doigts dans la position la moins traumatisante pour les articulations et les tendons.

Conseils généraux

Les séances de poutre sont un bon complément de l'entraînement. Si vous êtes débutant cet agrès vous permettra de vous améliorer et d'obtenir vite et facilement des résultats. Si vous êtes déjà un bon grimpeur un entraînement sur poutre pourra combler certaines de vos lacunes.
Bien entendu, quel que soit votre niveau un entraînement sur poutre seul ne suffit pas, il faut l'insérer dans un programme d'entraînement plus régulier en SAE (difficulté ou bloc), falaise, foncier…

Installez GENESIS dans un endroit sec ni trop chaud, ni trop froid.

Si vous ressentez une douleur quelconque, interrompez immédiatement votre entraînement. Toute douleur persistant plus de deux jours après une séance d'entraînement signifiera le début d'une blessure.

Pensez à bien vous hydrater avant et pendant votre entraînement.

Prévoyez magnésie (ou pof) et brosse à dent pour améliorer l'adhérence.

Le bon emplacement : au-dessus d'une porte ou d'une poutre ; l'idéal étant d'avoir de la place au-dessus pour ne pas s'assommer au plafond à chaque traction. Veillez aussi à ce que l'agrès ne soit pas trop bas (ce n'est pas bien pratique de faire des tractions et des suspensions avec les genoux qui touchent le sol). La hauteur idéale ? Vous devez atteindre le milieu de l'agrès quand vos pieds sont au sol.



Planifiez votre entraînement !

Comme il a été précisé précédemment, les séances de poutre sont de bons compléments d'un entraînement global. Il s'agit bien de compléments, alors n'hésitez pas à les intercaler avec des séances d'escalade qui elles, vous apporteront la motivation et les sensations. De plus, les séances de poutre sollicitent les doigts, il est donc prudent de ne pas les enchaîner.
Pour limiter le risque de blessures liées au sur-entraînement, ne faites pas plus de 2 séances de poutre par semaine. L'entraînement sur agrès est très intensif et ardu, et la récupération prend du temps. Accordez-vous deux jours complets pour une totale récupération.

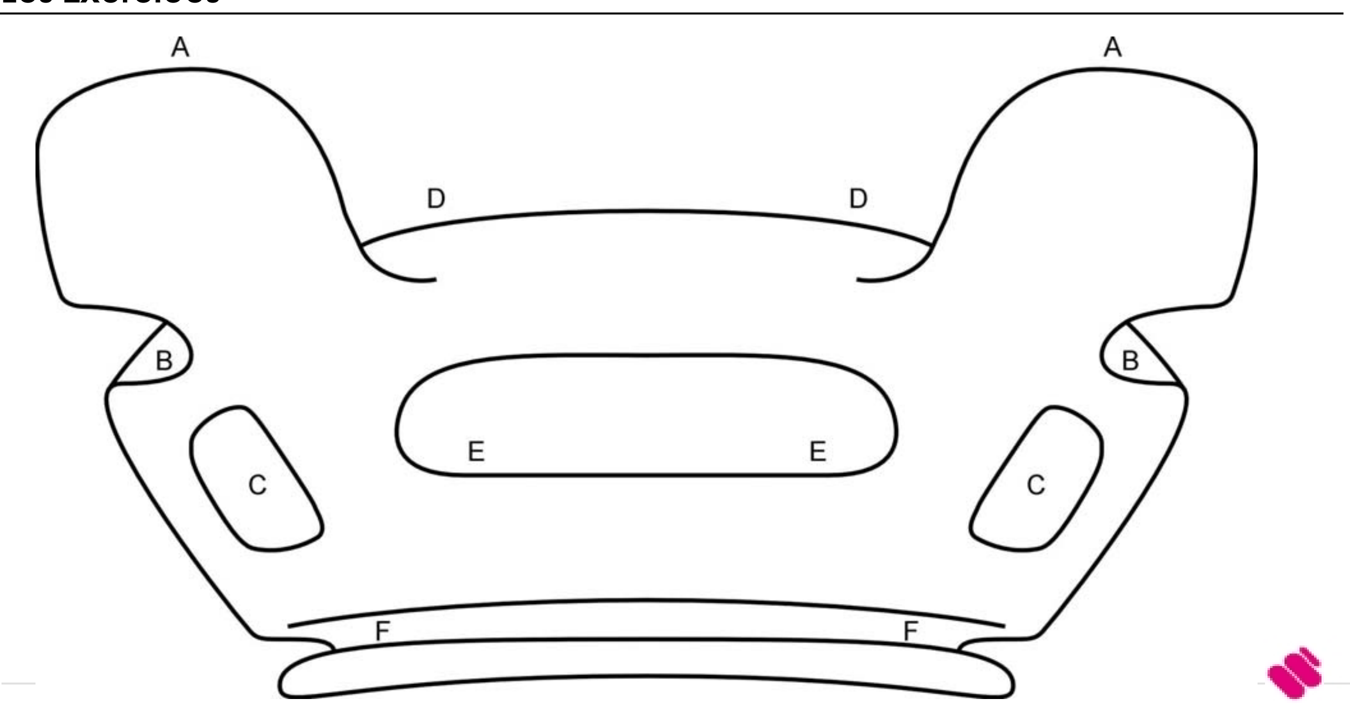
Quelques conseils de planification : en-vue d'une progression, il faut travailler les filières courtes et aller progressivement sur les filières longues au fil des entraînements tout en variant le plus possible les exercices.
Vous êtes fatigués ? Favorisez la quantité (ou le volume) à l'intensité (difficulté des mouvements), vous éviterez ainsi les blessures.

Echauffement

Il est conseillé de procéder à un bon échauffement général (par exemple en courant 5 minutes ou en sautant à la corde). Effectuez ensuite un échauffement spécifique des bras, avant-bras et doigts.

Vous pouvez terminer votre échauffement par un étirement en vous suspendant 10, 15 puis 20 secondes sur le gros bac (AA). Effectuez ensuite deux ou trois tractions très lentement en utilisant les gros bacs (AA).

Les Exercices



Trois types d'exercices sont réalisables sur un agrès : les tractions, suspensions ou bien les mouvements dynamiques entre différentes prises.
Il est préférable de vous concentrer soit sur des tractions, soit sur des mouvements dynamiques ou sur des suspensions à chaque séance. Si vous essayez de les combiner, vous n'obtiendrez aucun résultat positif sur quoi que ce soit. Il y a bien sûr des milliers de possibilités en faisant varier les prises, les positions du corps, les temps de repos, etc. C'est à vous de vous entraîner en choisissant vos variantes préférées.

Tractions

Exercice 1 : La pyramide de 100 tractions (8a+)

Le principe de cet exercice consiste à se reposer pendant la durée qui vous reste après avoir effectué vos tractions pour atteindre une minute. Effectuer jusqu'à 10 tractions est un exercice très poussé, vous pourrez donc modifier cet exercice en fonction de votre propre niveau en supprimant les séries qui comportent le plus de tractions.

C'est le point de départ pour l'entraînement sur agrès, ne cherchez pas à faire des exercices plus poussés avant d'avoir effectué tranquillement 7 tractions complètes (7a+).
Démarrez avec votre montre à :

- 00 secondes et effectuez 3 tractions sur AA
- I minute effectuez 3 tractions sur BB
- 2 minutes effectuez 4 tractions sur CC
- 3 minutes effectuez 5 tractions sur EE
- 4 minutes effectuez 6 tractions sur AA
- 5 minutes effectuez 7 tractions sur BB
- 6 minutes effectuez 8 tractions sur CC
- 7 minutes effectuez 9 tractions sur EE
- 8 minutes effectuez 10 tractions sur AA
- 9 minutes effectuez 9 tractions sur EE
- 10 minutes effectuez 8 tractions sur CC
- 11 minutes effectuez 7 tractions sur BB
- 12 minutes effectuez 6 tractions sur AA
- 13 minutes effectuez 5 tractions sur EE
- 14 minutes effectuez 4 tractions sur CC
- 15 minutes effectuez 3 tractions sur BB
- 16 minutes effectuez 3 tractions sur AA

Vous pouvez adapter cet exercice en faisant 25 tractions, en vous limitant aux 4 premières séries et aux 4 dernières (6b).
Il est également possible d'exécuter la même pyramide en passant deux minutes par série au lieu d'une (7b+).



Exercice 2 : Repos d'une minute (niveau 7c+)

Il s'agit de la même série d'exercices, effectuée avec une minute de repos entre chaque série, indépendamment du temps de travail.

Exercice 3 : Un bras

Vous pouvez également effectuer des tractions sur un bras sur votre poutre GENESIS. Il s'agit d'un exercice très poussé que nous ne recommandons pas en deçà du 7c. Prise A (7c), prise B (8a+), prise C (8a), prise D (8b+), prise E (7c+) et prise F (9a?).

Mouvements Dynamiques

Exercice 4

Commencez avec les deux mains sur les prises AA, effectuez une traction, passez dynamiquement sur les prises BB sans retour au sol, effectuez une traction, descendez de la même façon sur les prises CC, effectuez une traction, remontez ensuite sur les prises BB puis AA. Il s'agit d'une répétition.

Il y a deux options pour ce type d'exercice, l'une consiste à effectuer autant de répétitions que possible de vous reposer 5 minutes puis de recommencer; l'autre consiste à effectuer un enchaînement, puis à se reposer une minute et à recommencer jusqu'à l'échec.

Au fur et à mesure que votre force augmentera, vous pourrez effectuer des montées–descentes plus difficiles sur la paire de prises centrales ou en combinaison avec les prises extérieures.

Suspensions

Les positions classiques de suspension sont effectuées à 40 degrés (juste en-dessous du sommet d'une traction), 90 degrés (les coudes se plient à 90 degrés, c'est-à-dire à mi-chemin de la traction), et 120 degrés (juste avant l'extension complète).
L'idéal est de réaliser les suspensions suivant une pyramide de 20'', 12'', 7'', 12'', 20 secondes, avec une minute de repos entre chaque suspension. A répéter après 5 minutes de repos jusqu'à épuisement.

Exercice 5

Vous pouvez utiliser les mêmes prises du début à la fin, par exemple commencez sur AA et effectuez une série en utilisant les positions de suspension en dessous (6b).



Exercice 6

Si vous réalisez facilement l'exercice 5, essayez l'exercice suivant (6c) :

- 20 secondes sur les prises AA 40 degrés
- 12 secondes sur les prises BB 90 degrés
- 7 secondes sur les prises CC 120 degrés
- 12 secondes sur les prises BB 90 degrés
- 20 secondes sur les prises AA 40 degrés

Des variations plus difficiles sont possibles en essayant d'utiliser également les prises DD et FF.

N'OUBLIEZ PAS DE VOUS ETIRER APRES VOTRE SÉANCE D'ENTRAINEMENT

Vous pouvez vous pendre 10 secondes sur de grosses prises, faire quelques étirements ou bien répéter la procédure d'échauffement. Votre séance d'étirement devrait durer au moins 5 minutes.

Conseils de Fixations

Voici quelques recommandations pour la fixation de votre agrès, données sans engagement de notre part, compte tenu de notre méconnaissance de votre support (matériau exact, provenance, âge, type de montage, qualité…).
Reportez-vous aux notices du fabricant de chevilles ou demandez conseil à votre quincaillier.

Si votre mur support est plat et sain, vous pouvez visser directement l'agrès sur votre mur avec 6 vis de 80mm et des chevilles à expansion plastiques.

Si le mur support est irrégulier, nous vous conseillons de fixer dans un premier temps l'agrès sur un morceau de contre-plaqué de 18mm d'épaisseur et plus large que l'agrès d'au moins 5 cm. Vous pouvez fixer l'agrès au contre-plaqué au moyen de 6 vis à bois VBA de 4 x 50mm. Cependant, nous vous recommandons de coller l'agrès au moyen d'une colle à base de résine époxy. Chevillez le contre-plaqué dans la position de fixation voulue. Vérifiez que la structure du mur sur lequel vous allez fixer l'agrès est saine et contrôlez sa nature.

« GENESIS » TRAINING BOARD

Thank you for buying Entre-Prises' GENESIS a new concept in training boards as it is the first board to change the position of the climber's hands and arms when they are hanging on the board. This new position is recognised by sports scientists to be the strongest position for pulling. When the arms are in this strong position they can be trained to their maximum whilst being less liable to injury, particularly of the elbow and shoulder joints.

By training on a GENESIS training board you will develop stronger arms and fingers that will be far less prone to injury.

General Advice

Working out on a training board is a good complement to your training program. If you're a beginner, this board will allow you to improve and easily achieve quick results. If you're already an experienced climber, board training can help you overcome some of your weaker areas. In any case and whatever your level, board training alone is not enough and should be used as part of an overall training program including artificial wall climbing, bouldering, crags, etc…

Make sure you install GENESIS in a dry place neither too hot nor too cold.

If you feel any pain - STOP. Any soreness that lasts more than two days after a training session will be the start of an injury if you resume training.

Drink water or a sports drink whilst training. Keeping the body hydrated prevents injuries.

Keep your fingerboard clean. When using chalk you should brush the holds regularly to keep the friction good.

The best place is over a doorway or beam. Keep in mind to have enough space between the board and the ceiling so that you don't knock yourself out when doing pull-ups. Also, make sure that the board's not too low because when hanging it's not terrific to have your knees touching the ground.
The ideal height? You should reach the middle of the board when your feet are on the ground.



Plan your training program!

As said earlier, board training is a good part of an overall training program. However it is "part of" so do not hesitate to inter-change board training with climbing sessions that will help keep you motivated. Furthermore, board training puts lots of strain on your fingers, so it is wise not to have consecutive board training days.

Do not use the fingerboard for training more than twice a week, even if you are not doing any other climbing or training. Never train on a fingerboard on two consecutive days unless you want to risk injury. Fingerboard training is very intensive and strenuous, and takes time to recover from. Allow two full days for full recovery.

Some planning tips: from a development viewpoint, first work on shorter sessions and eventually as training progresses, work on longer sessions varying the exercises as much as possible.. Are you tired? Favour quantity to intensity, you'll avoid injuries.

Warm up

Before starting to train on a fingerboard you need to warm up. Your warm up should last about 10 to 15 minutes

Five minutes running on the spot or skipping will be a good start as this will start to get your whole body warmed up. Training after a run or mountain biking session is also good, though have something to drink first. An isotonic sports drink is a good choice, as it will have easily absorbed glucose in it.

Do some neck circles, by slowly rotating your head in each direction five times.

Stretch the arms and loosen the shoulders by doing some circles, as in swimming. This can be done whilst running on the spot.

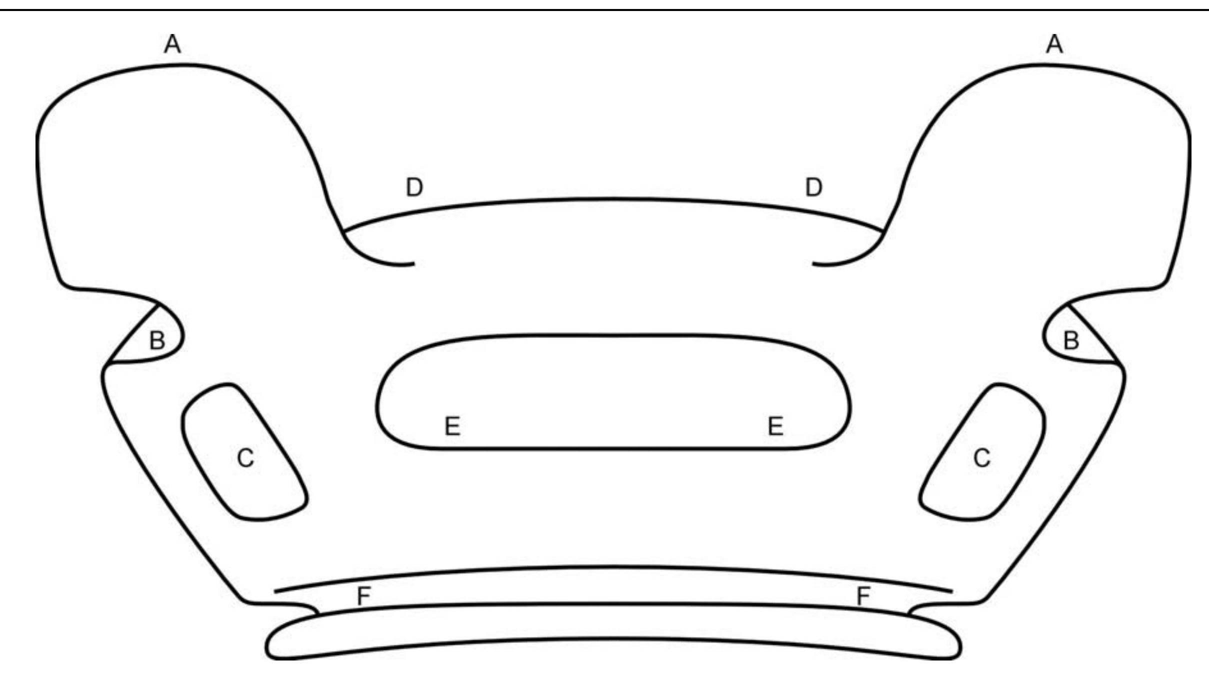
Rotate the upper torso ten times in each direction.

Clasp the hands together and then move the arms as far as possible in each direction whilst holding the hands above the head, level with the shoulders and in front of the body down towards the waist. Do each position five times and repeat with the hands clasped the other way round. This exercise should start to give you a pumped feeling if you are doing it right.

Finally stretch the body whilst fully hanging on the big jugs (AA) on the board, hold the position for 10 seconds, then 15 and finally 20. Then do 2 or 3 very slow pull up using the big jugs (AA).



The Exercises



The three basic types of exercises used on a board are: pull-ups, hangs and ladders (up/down) and are used in each discipline.
Here are some exercises for each discipline.

It is best to concentrate on either pull-ups and ladders, or hangs in any session. If you try mixing them you will not get the benefit of either. There are obviously thousands of possible variations using different holds, body positions, amount of rest etc. It is left for you to work out your own favourite variations.

Pull-ups

Exercise One: The Minute 100 Pull Up Burn (grade 8a+)

For this exercise you only get as much rest as you have left in the minute after doing your pull-ups. Going up to 10 pull-ups is a very advanced exercise, so modify it for your own level of ability. A good guideline is to start week by week adding another set of pull-ups to your workout, until you fail to get back down. Return to your previous level for four more sessions before trying to increase again. If you manage to increase a level stay at this level for five more workouts, before trying to increase again. You will see rapid gains in strength with this type of work out.

This is the very basic start point for fingerboard training do not try to go onto other advanced exercises until you can comfortably get to 7 pull ups and back down (grade 7a+).



Start your watch at

- 00 seconds and — do 3 pull ups on AA
- At 60 seconds I minute — do 3 pull ups on BB
- At 120 seconds 2 minutes — do 4 pull ups on CC
- At 180 seconds 3 minutes — do 5 pull ups on EE
- At 240 seconds 4 minutes — do 6 pull ups on AA
- At 300 seconds 5 minutes — do 7 pull ups on BB
- At 360 seconds 6 minutes — do 8 pull ups on CC
- At 420 seconds 7 minutes — do 9 pull ups on EE
- At 480 seconds 8 minutes — do 10 pull ups on AA
- At 540 seconds 9 minutes — do 9 pull ups on EE
- At 600 seconds 10 minutes — do 8 pull ups on CC
- At 660 seconds 11 minutes — do 7 pull ups on BB
- At 720 seconds 12 minutes — do 6 pull ups on AA
- At 780 seconds 13 minutes — do 5 pull ups on EE
- At 840 seconds 14 minutes — do 4 pull ups on CC
- At 900 seconds 15 minutes — do 3 pull ups on BB
- At 960 seconds 16 minutes — do 3 pull ups on AA

This exercise can be reduced to The Minute 30 Pull Up Burn by only going up to 5 pull ups (grade 6b) and back down, or you can do the exercises every two minutes (grade 7b+).

__Exercise Two: The Minutes Rest (grade 7c+)__

This is the same series of exercises as The Minute Burn, only you set your stop watch as soon as you descend from the board and take 60 seconds rest. Again going all the way to 10 pull-ups and back down is a very advanced exercise, however you can easily reduce the grade as above.

We don't recommend using elastics or placing the feet on a chair or other obstacle to reduce weight, as it is better to try to do less with the full body weight, than more with less weight. Generally on GENESIS you are training for power gains, not stamina. Low weights and high numbers of repetitions are more appropriate to a stamina work out.

__Exercise Three: One arm__

You can also work out one arm pull ups on GENESIS. Again these are advanced exercises so don't over do it. Hold A (7c), hold B (8a+), hold C (8a), hold D (8b+), hold E (7c+), and hold F (9a?)



Ladders

Exercise Four

Start with both hands on holds AA, do a pull up, drop down to hold BB do a pull up, drop down to hold CC do a pull up, and then go back up to hold BB and finally return to hold AA. This is one repetition.

There are two options for this type of exercise, one is to do as many repetitions as possible have five minutes rest, then try again; the other is to do one repetition have one minutes rest then repeat until failure.

As your strength increases you can do ladders on the more difficult central hold pairs, or in combinations with the outer holds.

Hangs

The classic hang positions are at 40 degrees (just below the top of a pull up), 90 degrees (elbows bent at 90 degrees half way down on a pull up), and 120 degrees (just before full extension).
Hangs are best done on a pyramid of 20 seconds, 12 seconds, 7 seconds, 12 seconds, 20 seconds, each with a minute's rest. Repeat after 5 minutes rest until failure.

Exercise Five

You can use the same holds throughout e.g. start on AA and do one set using the hanging positions below (grade 6b).

Exercise Six

If exercise five is managed easily try the following (grade 6c):

- 20 seconds on holds AA — 40 degrees
- 12 seconds on holds BB — 90 degrees
- 7 seconds on holds CC — 120 degrees
- 12 seconds on holds BB — 90 degrees
- 20 seconds on holds AA — 40 degrees

Harder variations are possible - try incorporating holds DD and FF.



REMEMBER WHEN YOU FINISH EXERCISING WARM DOWN

This can be a few stretches and some gentle 10-second hangs on big holds, or you can repeat the Warm Up routine. Your warm down should last at least 5 minutes.

Fitting Instructions

We can only give you some general guidelines, as we do not know what your proposed supporting structure is made out of.

If you have a flat, structurally sound wall, you can screw the board directly to the wall using 80mm No 6 screws and expanding plastic rawl plugs.

If the wall is uneven we suggest fitting the board first to a piece of 18mm plywood at least 50mm bigger than the width of the board. You can fit the board to the plywood with just 4 x 50mm No 6 wood screws, however we would recommend gluing the board with an epoxy resin glue first e.g. Araldite Rapid or similar. Now bolt the plywood to the proposed fitting position. Please check that the wall you are fitting to is structurally sound and find out what it is made out of. With this information your local building fixing supplier or hardware store will be able to advise you on the best type of fixing for your application.